



# ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

### Профилактика во время эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа

#### КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

**Вакцинация**

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

**Закаливание**

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

**Методы профилактики**

Как можно больше гулять на свежем воздухе

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

**Рацион**

Сок квашеной капусты

Свежие овощи и фрукты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Чеснок по 2-3 зубчика ежедневно

Репчатый лук

**При первых симптомах**

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 минут шерстяные носки

**Грипп** - тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста.

Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения **сердечно-сосудистой системы**, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие **заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.**

### Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация, вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента.

Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке **антител**, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию **лучше проводить осенью**, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

Высокий **титр антител**, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также неэффективна.

### Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мед, клюкву, лимоны, куркуму, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства гриппа в профилактических целях, их возникновение прививка, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь осложнения чреваты осложнениями и смертью.



## ПОМНИТЕ!

**ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА**